

修和(告解)聖事程序

(一) 省察

- 按天主十誡，在愛主愛人各方面去查考自己所犯的罪過。
- 關於我的信仰及信仰生活 (愛主方面)
 - i. 我是否記得耶穌是我生命的主？
 - ii. 我是否只是一個名義上的教友，將我的幸福完全寄望在世俗事務的成就上？
 - iii. 我有否參與主日對天主的感恩禮儀崇拜？
 - iv. 我是否由於懶惰，或由於缺少信心，而沒有勤領聖體？
 - v. 我是否不願領受聖事，尤其告解聖事？
 - vi. 我是否善用增進我信仰的種種方法如參加教會的敬禮、閱讀聖經或靈修書籍、信仰分享和其他活動？
- 關於我的倫理生活 (愛人方面)
 - i. 我是否常以具體的行動對父母表示孝愛和尊重？
 - ii. 我是否只想自己，不想別人？
 - iii. 我是否對朋友忠實？和人來往時，傲氣凌人，或冷嘲熱諷？
 - iv. 我得罪了人，是否求人寬恕？
 - v. 我是否浪費金錢，尋求快樂，不關心窮人？
 - vi. 我是否常自滿自負，作事只為了人情面子？
 - vii. 我是否努力發現自己的天賦才能？
 - viii. 我是否生活懶散，常作白日夢或幻想，我是否忽略我應盡的個人責任及本份？
 - ix. 我是否常貪圖舒適安樂，而從不努力節制？
 - x. 我是否常自艾自怨？
 - xi. 我是否努力保存淨潔？護衛身心健康？
 - xii. 我是否曾為了滿足肉欲而尋求色情勾當？
 - xiii. 我是否故意欺騙人，陰謀暗算，心術不正？
 - xiv. 我評論他人時，是否心平氣和，依理直言，或是說人是非？

(二) 痛悔

- 悔恨自己得罪了天主

(三) 定改

- 立定志向改過自新，並定志躲避引致犯罪的機會、環境或人物。

(四) 告明

- 在任何時間、地點，都可以要求神父聽自己的告明。告明中不可故意隱瞞自己的罪過，否則罪過赦不了，而辦告解也失卻了意義。
- 告明程序
 1. 懺：因父及子及聖神之名。亞孟。
 2. 懺：求神父降福，準我罪人告解：我由上次告明到現在已有(幾星期，幾個月。)
 3. 懺：神父，我所犯的過錯有：(若是大罪的話，該告明大罪的次數，而犯罪的情形也該略加說明)。
 4. 懺：(該告的罪說明完畢，隨即說：)還有我忘記了的罪，或別人因我而犯的罪，也請神父罰我赦我。
 5. 神父：(按懺悔者所犯的罪給予教訓，和告明後應做的補贖)。
 6. 懺：(念痛悔經) 吾主耶穌，基利斯督，造我養我，救我的主，我重罪人，得罪於天主，今特為愛天主在萬有之上，專心痛悔，惱恨我罪，決意定改，寧死再不敢犯天主的誠命，懇望吾主，念你受難之功，可憐赦我的罪。亞孟。
 7. 神父：(伸出右手並念赦罪經) 天上的慈父，因他聖子的死亡和復活，使世界與他和好，又恩賜聖神赦免罪過，願他藉著教會的服務，寬宥你，賜你平安。我現在因父及子及聖神之名，赦免你的罪過。(懺悔者也同時劃十字聖號)
 8. 懺：(答) 亞孟。
 9. 神父：(祝福語) 天主保佑！
 10. 懺：天主保佑神父！
(告明程序完成，回去做補贖。)

(五) 補贖

- 按告明時神父的吩咐做補贖。為補贖自己的罪，並幫助自己改過遷善。